

# 揚げもの調理例

揚げる

## 天ぷら

材料(4人分)

揚げ油…………… 800g(約880mL)  
えび…………… 4尾  
なす…………… 2個  
しそ…………… 4枚  
生しいたけ…………… 4枚  
三つ葉…………… 適量  
小麦粉(薄力粉)…………… 適量  
卵…………… 1個

作りかた

- ①材料は揚げやすいように準備しておく。
- ②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。



1人分  
約320kcal

☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。  
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚げられます。  
☆小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。  
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

## 鶏の唐揚げ

材料(4人分)

揚げ油…………… 800g(約880mL)  
鶏もも肉(1枚約250g)…………… 2枚(500g)  
しょうが汁…………… 小さじ 1  
塩…………… 小さじ 2/3  
しょうゆ、酒…………… 各大さじ 1  
片栗粉…………… 大さじ 3~4

作りかた

- ①鶏肉は、1枚を6等分にしてAにつけ込み、15~30分おく。
- ②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3~4分かけて揚げる。



1人分  
約300kcal

☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。  
☆全体がきつね色に変わり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げる

## とんかつ

材料(4人分)

揚げ油…………… 800g(約880mL)  
豚ロース肉(約100g位のもの)…………… 4枚  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
小麦粉(薄力粉)…………… 適量  
卵(溶きほぐす)…………… 1個  
パン粉…………… 適量

作りかた

- ①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- ②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。



1人分  
約540kcal

## 揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

- 天ぷらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

- ・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。(鍋底が変形したら使わないでください。)
- ・油は200g(220mL)~800g(880mL)で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- ・油煙が多く出たら電源を切ってください。

**警告** 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。



# オーブン 自動調理例

## 丸焼き

### さんまの塩焼き

#### 材料

さんま(1尾約180gのもの)…………… 1～5尾  
塩…………… 適量

#### 作りかた

- ①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
- ②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚(さんまやあじなど)は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。  
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½(約10g)くらいです。(魚の重さの1～2%)  
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。  
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。



## 切身・ひもの

### 塩鮭

#### 材料

塩鮭の切り身(1切れ約80gのもの)…………… 1～5切れ

#### 作りかた

- ①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。  
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。



## つけ焼き

### 焼きとり

#### 材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)…………… 2～8本  
しょうゆ…………… カップ ½  
みりん…………… カップ ¼  
砂糖…………… 大さじ 2～3  
サラダ油…………… 大さじ 1

#### 作りかた

- ①たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分～1時間つけ込んでおく。
- ②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上ののせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。  
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。



## つけ焼き

### ぶりのつけ焼き

#### 材料

ぶり(1切れ約100gのもの)…………… 1～5切れ  
しょうゆ…………… 大さじ 4  
みりん…………… 大さじ 4

#### 作りかた

- ①ぶりは、合わせたAに30分ほどつけておく。
- ②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。  
☆ぶりの他、さくら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。



## とり肉

### 鶏のハーブ焼き

#### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) …… 2枚(約500g)  
塩、こしょう…………… 各適量  
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)…………… 各少々

#### 作りかた

- ①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてAをまぶす。
- ②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「とり肉」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。  
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。(こげ、煙の原因)



## ピザ

### 手作りかんたんピザ

#### 材料(直径26cm1枚分)

A 小麦粉(薄力粉)…………… 30g  
小麦粉(強力粉)…………… 70g  
砂糖…………… 大さじ 1弱  
塩…………… 小さじ ½  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ 2/3  
B ぬるま湯(約40℃)…………… 60～65mL  
オリーブ油…………… 大さじ 1弱  
打ち粉用小麦粉(強力粉)…………… 適量  
オリーブ油…………… 適量  
ピザソース(市販のもの)…………… 適量  
C 玉ねぎ(薄切り)…………… ½個  
ベーコン(短冊切り)…………… 30g  
サラミソーセージ(薄切り)…………… 8枚  
ピーマン(輪切り)…………… 小1個  
マッシュルーム缶(スライス)…………… 小½缶  
スタッフドオリーブ(薄切り)…………… 4個  
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)…………… 80g  
塩、こしょう…………… 各少々  
アルミホイル…………… 適量



#### 作りかた

- ①ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ②6～8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。)
- ③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2～1.5倍になるのが目安)
- ④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。

- 出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
- ⑥のばした生地にピザソースを塗り、Cを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
- ⑦メニューの「ピザ」で焼き上げる。